

## Comment calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une mesure basée sur la taille et le poids. Il s'applique aussi bien aux hommes qu'aux femmes adultes.

### Interprétation de l'IMC :

Maigre = inférieur à 18,5

Corpulence normale = 18,5 à 24,9

Surpoids = 25 à 29,9

Obésité = 30 ou supérieur

### Formule de l'IMC :

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{taille en mètres}^2}$$

La formule de l'IMC considère la mesure du poids en kilogrammes et celle de la taille en mètres.

Mètres<sup>2</sup> = mètre x mètre

## Comment estimer votre consommation d'alcool ?

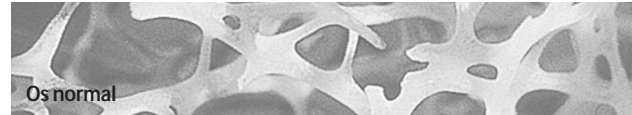
Une unité d'alcool équivaut à 10 ml (ou environ 8 grammes) d'éthanol pur, le composant chimique actif dans les boissons alcoolisées. La consommation excessive d'alcool augmente le risque d'ostéoporose et de fractures.

### Guide indicatif Unités d'alcool par verre

	=		=	
<b>Bière ou cidre</b> (4 % d'alcool) 250 ml = 1 unité		<b>Vin</b> (12,5 % d'alcool) 80 ml = 1 unité		<b>Spiritueux</b> (40 % d'alcool) 25 ml = 1 unité

## Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie se caractérisant par une diminution de la densité et de la qualité des os. Elle affaiblit le squelette et augmente le risque de fractures, particulièrement au niveau de la colonne vertébrale, du poignet, de la hanche, du bassin et de l'épaule. L'ostéoporose et les fractures qui en résultent sont une cause importante d'infirmité et de morbidité.



### Quelques faits importants :

- L'ostéoporose, connue comme "l'épidémie silencieuse", est un problème d'envergure mondiale.
- Environ 1,6 million de fractures de hanche se produisent chaque année dans le monde. D'ici 2050, ce nombre pourrait passer de 4,5 millions<sup>1</sup> à 6,3 millions<sup>2</sup>.
- Chez les femmes de plus de 45 ans, l'ostéoporose totalise davantage de journées d'hospitalisation que la plupart des autres maladies, y compris le diabète et l'infarctus du myocarde<sup>3</sup>.
- On estime que seule une fracture vertébrale sur trois est signalée cliniquement<sup>4</sup>.
- Les femmes qui ont eu une fracture vertébrale courent un risque accru d'avoir une nouvelle fracture dans l'année qui suit<sup>5</sup>.

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997) World-wide projections for hip fracture. *Osteoporos Int* 7:407-413. 2. Cooper C, Campion G, Melton LJ, 3rd (1992) Hip fractures in the elderly: a world-wide projection. *Osteoporos Int* 2:285-289. 3. Kanis JA, Delmas P, Burckhardt P, et al. (1997) Guidelines for diagnosis and management of osteoporosis. The European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease. *Osteoporos Int* 7:390-406. 4. Cooper C, Atkinson EJ, O'Fallon WM, et al. (1992) Incidence of clinically diagnosed vertebral fractures: a population-based study in Rochester, Minnesota, 1985-1989. *J Bone Miner Res* 7:221-227. 5. Lindsay R, Silverman SL, Cooper C, et al. (2001) Risk of new vertebral fracture in the year following a fracture. *J Am Med Assoc* 285:320-323.

**IOF** - International Osteoporosis Foundation  
9 rue Juste-Olivier, CH-1260 Nyon, Suisse  
Tél.: +41 (0)22 994 01 00, Fax: +41 (0)22 994 01 01  
info@iofbonehealth.org, www.iofbonehealth.org

**GRIO** - Groupe de Recherche et d'Informations sur les Ostéoporoses  
**Secrétariat du GRIO** - Centre d'Evaluation des Maladies Osseuses  
Hôpital Cochin - 27, rue du Faubourg Saint Jacques - 75014 Paris  
Fax : 01 44 07 01 07  
www.grio.org

Avec le soutien institutionnel de Amgen SAS, Arrow, Expanscience, GE Healthcare-Lunar, Hologic, Kyowa Kirin Pharma, Lilly France, Mylan, Nordic, Roche Diagnostics France, Theramex, UCB, XO.

Prenez 1 minute pour faire  
le Test Rapide du  
risque d'Ostéoporose de l'IOF



## Courez-vous un risque d'ostéoporose ?

Êtes-vous cette femme sur trois, ou cet homme sur cinq qui, dans le monde, sera atteint d'ostéoporose ?

L'ostéoporose diminue la densité des os et provoque des fractures qui peuvent engendrer de sévères handicaps.

Prenez 1 minute pour faire le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF, et découvrez si vous êtes à risque.

**GRIO**  
www.grio.org

 International  
Osteoporosis  
Foundation

